

1. 運動

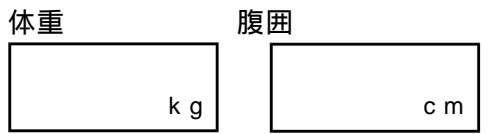
体重 1 kg = 腹囲 1 cm に約 7000 kcal

太くなった腹囲 1 cm は、ほぼ体重 1 kg に相当し、その 1 kg に 3 日分の食事のカロリーに相当する約 7000 Kcal ものエネルギーが詰まっています。食べすぎと運動不足が重なると太り、太ってくると動くのもおっくうになり、さらに体重が増える・・・この悪循環を断ち切るには、食事量を減らし適度な運動を心がけることが効果的です。

1. 内臓脂肪がたまる（太る）法則 ～それは食べ過ぎと運動不足～

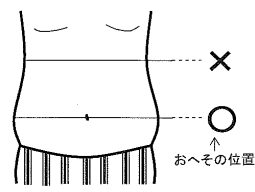
内臓脂肪がたまる原因は、エネルギーを消費する以上に取りすぎているから。要は、運動不足に食べすぎが重なって、エネルギーの収支バランスが崩れてしまっている状態。若い頃のように食べていては、太る原因になります。

2. 測ってみよう！



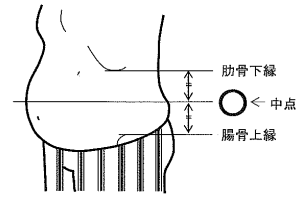
* 20歳の体重から 10kg 以上増加していたら危険信号
* 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボリック症候群の危険も！

正しい測定部位 ———— 臍の位置で水平に



体幹の最も細い部分ではなく、おへその位置で測定

お腹が前に突出しおへその位置が下垂している場合



肋骨下縁と腸骨上縁の midpoint を通る横断面で測定

3. さあ目標をたてよう！

ステップ1 目標を決めよう

- 腹囲 1 cm = 体重 1 kg -

減らしたい腹囲 A cm = 減らすべき体重 B kg

ステップ2 エネルギー量に換算してみよう

- 体重 1 kg 減 = 約 7,000 kcal のエネルギー消費 -

減らすべき体重 B kg × 7,000 kcal = C kcal

ステップ3 1日に減らすべきエネルギー量は？

- 6ヶ月を目標とした場合 -

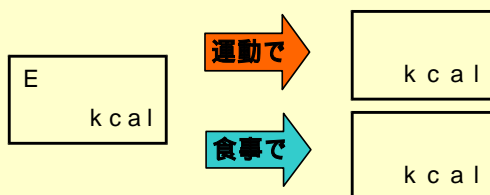
C kcal ÷ 6ヶ月 = D kcal

1日に 200 kcal 減を目標にしましょう。

- 1日あたりに減らすエネルギー -

D kcal kcal ÷ 30日 = E kcal

- そのエネルギー量はどのように減らしますか -



食べて

100 kcal を減らすには

| | |
|---------|------------|
| ご飯 | 小茶碗半杯(60g) |
| うどん | 半玉弱(95g) |
| 食パン | 6枚切り半分 |
| ポテトチップス | 13～14枚 |
| ショートケーキ | 半個 |
| コーラ | コップ1杯 |
| ビール | ロング缶半分 |

運動で

100 kcal を消費するには

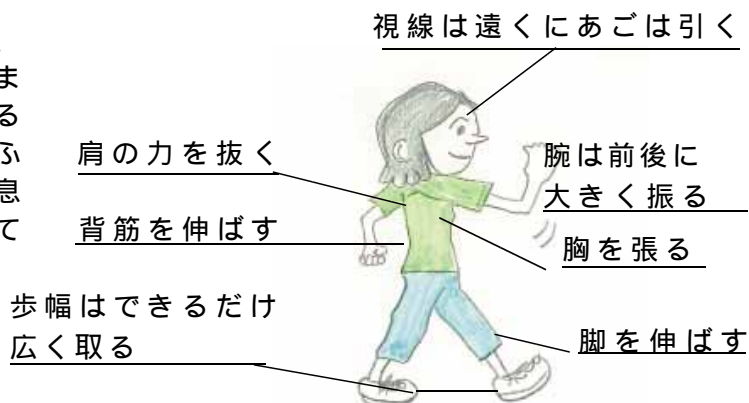
| | |
|--------------|-----|
| 速歩(95～100/分) | 29分 |
| 水泳(ゆっくり加-ル) | 12分 |
| 自転車(軽い負荷) | 26分 |
| 軽いジョギング | 32分 |
| ランニング | 12分 |

4 . 有酸素運動 + 筋力トレーニングで 効率よく内臓脂肪を燃やす

内臓脂肪を減らすには、脂肪を落とす運動と筋肉をつける運動を並行して行うことが効果的です。軽めの筋肉トレーニングで筋肉を増やせば、それだけで基礎代謝が上がり脂肪を燃やしやすいからだに。その上で有酸素運動を組み合わせると、脂肪の燃焼がより活発になり、効率的に減量できます。

ステップ1 日常生活の延長でできるウォーキングをはじめよう

有酸素運動には、ウォーキング、エアロビクス、ジョギング等ありますが、そのなかで最も手軽にできるのがウォーキング（速歩）です。ふだんより速度をあげて、ちょっと息がはずむ程度に、テンポ良く歩いてみましょう。



正しいウォーキングフォームをマスターしよう

内臓脂肪を減らすためには、30分×5回/週が目標です。

ステップ2 道具を使わず、自宅ですくなく筋力アップ



ゴミ出し筋トレ
ダンベルがわりにゴミの上げ下げ。かばんや買い物袋でも代用可



下のものを取るついでに、スクワット
台所や自販機で、下のものを取るついでにしゃがんだ姿勢をキープ



両足で押し比べ
椅子に座った時などに、くるぶしと両膝をぴったり揃え、押し合いキープ



立ったままで、腹筋運動
腹筋に力をいれて、おへそを覗き込みながらしばらく静止



テレビを見ながら足の上げ下げ
仰向けに寝そべり、足を上げ下げ